

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education - Western Province
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education - Western Province
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education - Western Province

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education - Western Province
පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education - Western Province
පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය } 09
தரம் }
Grade }

විෂයය } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
பாடம் }
Subject }

පත්‍රය } I, II
வினாத்தாள் }
Paper }

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 01. ii | 06. i | 11. ii | 16. i |
| 02. iv | 07. iii | 12. i | 17. ii |
| 03. ii | 08. ii | 13. iii | 18. iii |
| 04. i | 09. iii | 14. iv | 19. ii |
| 05. iii | 10. iii | 15. i | 20. iv |

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

01. (i) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- $$(BMI) = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස m} \times \text{උස m}}$$
- (ii) පිරියම් කරන ලද ආහාර, නිසරු ආහාර, ඤාණික ආහාර
- (iii) දියවැඩියාව, ස්පූලතාවය, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උගුණතා ඇති වීම.
- (iv) අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය (මී.800, මී.600), බිස් පරීක්ෂණය
- (v) අප ජීවත්වන වටපිටාව මිනිසාගේ මෙන් ම සත්වයින්ගේ වාසයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම පරිසර දූෂණයයි.
- (vi) සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇතිකිරීම, සෞඛ්‍යයවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම, ජීවන නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය, ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.
- (vii) ගැබ්ණි මච්චරන්, කිරිදෙන මච්චරන්, රෝගීන්, කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන්
- (viii) සිරස් - රිටි පැනීම නිරස් - දුර පැනීම
- (ix) සැවොම එක්ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කර අවට පරිසරය පිරිසිදු කිරීම.
- (x) හෙල්ල සහ යගුලිය
02. (i) a. ඩෙංගු
b. ඊඩ්ස් ඊජ්ජටයි හා ඊඩ්ස් ඇල්බෝපික්ටස්
- (ii) දින දෙකකට වඩා පවතින උණ, හිසරදය, ඇස්වල වේදනාව, මස්පිඬු හා සන්ධි වේදනාව, ඔක්කාරය හා වමනය, සමේ රතු ලප හට ගැනීම, රුධිරය වහනය වීම.
- (iii) වෙහෙසකාරී කටයුතුවලින් ඇත්ව විවේක ගැනීම, පැරසිටමෝල් ඖෂධ පමණක් ලබාගැනීම, නියමිත ප්‍රමාණයට දියර වර්ග පානය කිරීම, රතු හෝ දුඹුරු ආහාර හා දියර වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම, වෛද්‍ය උපදෙස් මත නියමිත පරීක්ෂණ හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම.
- (iv) නිවෙස අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබා ගැනීම, ජලය රැස්වන ස්ථාන විනාශ කිරීම, කැලිකසල එක්කොට වළ දමීම හෝ පිළිස්සීම, ගෙදර වැහිපිලි පවිත්‍ර කිරීම, මල් බදුන් ආදියේ ජලය නිතර මාරු කිරීම සහ එම වතුරට සබන් හෝ ලුණු ස්වල්පයක් එක් කිරීම ආදී.....
03. (i) ලුණු, මේද හා සීනි අධික බැවින් මෙවැනි ආහාර පරිභෝජනය අවම කළ යුතුය.
- (ii) ස්පූලතාවය, හෘද රෝග, කොලෙස්ටරෝල්, ගැස්ට්‍රයිටිස්, දියවැඩියාව ආදී.....
- (iii) නිතිපතා සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම්වල නිරතවීම, සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම, පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම, අධික සීනි/පිටි/මේදය/ලුණු අඩංගු ආහාර හා කෘත්‍රිම ආහාරවලින් වැළකීම, මත්පැන්/මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම, මානසික ආතතිය කළමනාකරණය, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසිලෙස පවත්වා ගැනීම.

- (iv) ශාරීරික දුර්වලතා හා අපහසුතා ඇතිවීම, ශරීරයේ අභ්‍යන්තර පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා වීම, ආර්ථිකය දුර්වල වීම, ජීවිත හානි සිදුවීම, අධ්‍යාපනය හෝ රැකියාව කඩාකප්පල් වීම, ශාරීරික හා මානසික දුර්වලතා මත ඵදිනෙදා කටයුතු කිරීම අපහසු වේ.
04. (i) ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැය වීම, කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම, ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී අඩු වෙහෙසක් දැනීම, නිරෝගී වීම, ශාරීරික වේදනා අවම වීම, අනතුරු හා ආබාධ වැළකීම, ප්‍රසන්න හා මනා පෞරුෂයකින් හෙබි පෙනුමක් ලැබීම, උපරිම ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම.
- (ii) ජානමය විකෘතීන්, මවට වැළඳෙන රෝග, මවගේ පෝෂණ උගුණතා
- (iii) (a) ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් උරා ගැනීමට, අස්ථි වර්ධනයට, අස්ථිවල නිරෝගී බව පවත්වා ගැනීමට
(b) රිකටිසියාව
- (iv) (a) කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන්
(b) ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
05. (i) ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම/ අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම/ පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කිරීම/ දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය
- (ii) ඉස්සෝරි/ උදුගොව්වන් කෑම/ පොතු කබර/ උතුණන් බෝවීම.
- (iii) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම/ නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම/ නියවලට සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම කිරීම/ නියපොතු සැපීමෙන් වැළකීම.
- (iv) හතරයි.
කෘන්තක/ රඳනක/ පුරශ්චාර්වක/ චාර්වක
06. (i) අවනිර්ණ ධාවනය/ ඉපිලීම (නික්මීම)/ හරස් දණ්ඩ තරණය/ පතිත වීම.
- (ii) කවපෙත්ත, යගුලිය
- (iii) දුර පැනීම සඳහා නික්මීමක දී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම/ ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම/ ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරණම් ක්‍රම භාවිත කිරීම/ විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකිරීම/ පතිතවීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම.
- (iii) යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු කළ යුතුය. විසිකිරීම කළ නොහැකිය/ තරගය පුරාම යෂ්ටිය අතින් ගෙන යා යුතුය/ යෂ්ටිය හුවමාරු කලාප තුළදී පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතුය.
07. (i) ප්‍රහාරය සඳහා ළඟාවීම, ඉපිලීම, පහරදීම, පතිතවීම.
- (ii) ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබා ගැනීමට ඉඩ නොදීම.
- (iii) පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හාදයෙන් පහර දීම, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව පිටිය තුළට විසිකිරීම, දෑල රැකීම.
- (iv) පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හෝ වැළැක්වීම සිදු නොකළ යුතුය/ විරුද්ධ පිලේ ප්‍රහාරය සිදු කිරීමට පෙර දෑලෙහි උඩපටියට ඉහළින් දැත් නොයැටිය යුතුය/ විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පහර දීමට පෙර විරුද්ධ පිලේ ඇති බෝලය ස්පර්ෂ නොකළ යුතුය.